

ΑΝΗΣΥΧΕΙΤΕ ΓΙΑ ΤΟ ΜΝΗΜΟΝΙΚΟ ΣΑΣ; ΞΕΧΝΑΤΕ Ή ΧΑΝΕΤΕ ΤΟΝ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟ ΣΑΣ

Η ανεύρεση της αιτίας είναι το πρώτο βήμα για να λάβετε βοήθεια

Ανησυχείτε για το μνημονικό σας ότι επιδεινώνεται όλο και περισσότερο ή για άλλες αλλαγές στον τρόπο που σκέφτεστε ή συμπεριφέρεστε; Οι αλλαγές στο μνημονικό και στην σκέψη προκαλούνται από ορισμένες πιθανές αιτίες στις οποίες μπορεί να περιλαμβάνονται: άγχος, κατάθλιψη, πόννοι, χρόνια ασθένεια, φάρμακα ή αλκοόλ και μερικές φορές από πρόωρη άνοια. Σε κάθε ηλικία οι σοβαρές αλλαγές στο μνημονικό δεν είναι φυσιολογικές και θα πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη.

Αν αισθάνεστε τέτοιου είδους δυσκολίες είναι καλύτερα να δείτε το γιατρό σας νωρίτερα παρά αργότερα.

Κατάλογος συνηθισμένων προβλημάτων από τις αλλαγές στο μνημονικό και στη σκέψη.

Βάλτε κύκλο ή σημειώστε στα σημεία που συμφωνείτε. Αν εντοπίσετε οποιοσδήποτε τομείς προβλημάτων ('μερικές φορές' ή 'συχνά' στον παρακάτω κατάλογο) μιλήστε γι' αυτά στο γιατρό σας.

Δυσκολεύομαι να θυμάμαι γεγονότα που συνέβησαν πρόσφατα	<input type="checkbox"/> Ποτέ	<input type="checkbox"/> Μερικές φορές	<input type="checkbox"/> Συχνά
Δυσκολεύομαι να βρω τη σωστή λέξη	<input type="checkbox"/> Ποτέ	<input type="checkbox"/> Μερικές φορές	<input type="checkbox"/> Συχνά
Δυσκολεύομαι να θυμάμαι τη μέρα ή την ημερομηνία	<input type="checkbox"/> Ποτέ	<input type="checkbox"/> Μερικές φορές	<input type="checkbox"/> Συχνά
Ξεχνάω που βρίσκονται συνήθως τα πράγματα	<input type="checkbox"/> Ποτέ	<input type="checkbox"/> Μερικές φορές	<input type="checkbox"/> Συχνά
Δυσκολεύομαι να προσαρμοστώ με οποιαδήποτε αλλαγή στην καθημερινή μου ρουτίνα	<input type="checkbox"/> Ποτέ	<input type="checkbox"/> Μερικές φορές	<input type="checkbox"/> Συχνά
Έχω πρόβλημα να καταλαβαίνω άρθρα σε περιοδικά ή εφημερίδες ή να ακολουθώ την ιστορία ενός διηγήματος ή έργου στην τηλεόραση	<input type="checkbox"/> Ποτέ	<input type="checkbox"/> Μερικές φορές	<input type="checkbox"/> Συχνά
Δυσκολεύομαι να ακολουθώ και να συμμετέχω σε συζητήσεις, ειδικά με πολλά άτομα	<input type="checkbox"/> Ποτέ	<input type="checkbox"/> Μερικές φορές	<input type="checkbox"/> Συχνά
Δυσκολεύομαι να χειρίζομαι οικονομικά ζητήματα, όπως τραπεζικές συναλλαγές ή να υπολογίζω τα ρέστα που θα πάρω	<input type="checkbox"/> Ποτέ	<input type="checkbox"/> Μερικές φορές	<input type="checkbox"/> Συχνά
Δυσκολεύομαι με άλλες καθημερινές ασχολίες όπως να θυμάμαι πότε έρχονται για επίσκεψη συγγενείς και φίλοι ή να μαγειρέψω ένα φαγητό που πάντα το μαγείρευα καλά	<input type="checkbox"/> Ποτέ	<input type="checkbox"/> Μερικές φορές	<input type="checkbox"/> Συχνά
Χάνω το ενδιαφέρον μου για δραστηριότητες που συνήθως μού άρεσαν	<input type="checkbox"/> Ποτέ	<input type="checkbox"/> Μερικές φορές	<input type="checkbox"/> Συχνά
Δυσκολεύομαι να λύνω προβλήματα	<input type="checkbox"/> Ποτέ	<input type="checkbox"/> Μερικές φορές	<input type="checkbox"/> Συχνά
Συγγενείς ή και φίλοι σχολιάζουν το γεγονός ότι ξεχνάω	<input type="checkbox"/> Ποτέ	<input type="checkbox"/> Μερικές φορές	<input type="checkbox"/> Συχνά

Άλλα προβλήματα:

Ο κατάλογος των προβλημάτων παρέχεται μόνο ως οδηγός. Χρησιμοποιήστε τον κατάλογο για να συζητήσετε με το γιατρό σας. Η παρουσία αυτών των αλλαγών δεν σημαίνει αναγκαστικά ότι έχετε ή ότι θα παρουσιάσετε τη Νόσο Αλτσχάιμερ ή κάποιο άλλο είδος άνοιας.

Μιλώντας με το γιατρό σας

Δεν υπάρχει μια συγκεκριμένη εξέταση που μπορεί να δείξει κατά πόσο κάποιο άτομο έχει άνοια. Η διάγνωση γίνεται μιλώντας μαζί σας και με κάποιον συγγενή ή φίλο σας για να μάθουν περισσότερα για τις δυσκολίες που έχετε με το μνημονικό και τον τρόπο σκέψης. Θα χρειαστείτε επίσης μια σωματική και νευρολογική εξέταση με την οποία θα διερευνηθούν άλλες πιθανές αιτίες.

Κατά την επίσκεψη:

- Πάρτε μαζί σας τον κατάλογο προβλημάτων - θα είναι μια χρήσιμη βάση για περαιτέρω συζήτηση και εξετάσεις
- Μιλήστε με το γιατρό σας ειλικρινά και ανοιχτά για τα προβλήματά σας, για παράδειγμα για πόσο καιρό έχετε αυτά τα προβλήματα
- Να έχετε μαζί σας έναν κατάλογο των φαρμάκων που παίρνετε και τις δόσεις (ή πάρτε μαζί σας τα χάπια σε μια σακούλα). Μην ξεχνάτε τα εισπνεόμενα φάρμακα (σπρέι), κρέμες, φάρμακα βοτάνων και βιταμίνες

Να θυμάστε ότι μπορείτε:

- Να ζητήσετε ραντεβού μεγαλύτερης διάρκειας
- Να έχετε μαζί σας κάποιον συγγενή ή φίλο
- Να κάνετε ερωτήσεις και να ζητάτε περισσότερες εξηγήσεις αν δεν καταλαβαίνετε κάτι
- Να κρατάτε σημειώσεις κατά την επίσκεψη
- Να συζητήσετε την πιθανότητα για άλλες εξετάσεις από κάποιον ειδικό γιατρό

Όσο πιο νωρίς ενεργήσετε τόσο το καλύτερο

Τα συμπτώματά σας μπορεί να μην προκαλούνται από άνοια, αλλά αν προκαλούνται, η έγκαιρη διάγνωση θα είναι χρήσιμη. Μια έγκαιρη διάγνωση σημαίνει ότι μπορείτε να λάβετε υπηρεσίες υποστήριξης, πληροφορίες και φάρμακα. Τα άτομα που έχουν διαγνωστεί με άνοια θα πρέπει να έχουν την ευκαιρία να συμμετέχουν στον προγραμματισμό της υπόλοιπης ζωής τους και των οικονομικών τους καθώς επίσης και να εκφράζουν τις επιθυμίες τους σχετικά με τη μελλοντική φροντίδα.

“Ανακουφίστηκα όταν έγινε η διάγνωση - το χειρότερο πράγμα είναι μην ξέρεις.”

(Φώτης – διαγνώστηκε με τη Νόσο Αλτσχάιμερ)

“Είμαστε ευχαριστημένοι που είχαμε αυτή την έγκαιρη διάγνωση. Μας δόθηκε η ευκαιρία να αλλάξουμε τον τρόπο της ζωής μας για να ταιριάζει με τις δυνατότητές μου και να κάνουμε συγκεκριμένα σχέδια για το μέλλον.”

(Μαρία – διαγνώστηκε με αγγειακή άνοια)

Τι είναι η άνοια;

Άνοια είναι ένας γενικός όρος που περιγράφει τα προβλήματα με τις εκφυλιστικές αλλαγές στο μνημονικό και τρόπο σκέψης. Η νόσος Αλτσχάιμερ είναι ο συνηθέστερος τύπος άνοιας. Άνοια μπορεί να παρουσιαστεί στον καθένα μας, αλλά είναι συνηθέστερη σε άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών και ειδικά άνω των 75. Οι πρόωρες ενδείξεις μπορεί να μην είναι εμφανείς - μόνο ένας γιατρός ή ειδικός μπορεί να κάνει μια σωστή διάγνωση άνοιας.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με

- Διάγνωση άνοιας
- Μορφές άνοιας
- Έρευνα για την άνοια
- Υπηρεσίες υποστήριξης
- Ο,τιδήποτε άλλο χρειάζεται να γνωρίζετε για τη διαβίωση με άνοια

επικοινωνήστε με τη **Εθνική Γραμμή Βοήθειας Άνοιας** στο **1800 100 500** ή χρησιμοποιήστε την **Τηλεφωνική Υπηρεσία Διερμηνέων** στο **131 450**.

Μπορείτε επίσης να επισκεφθείτε το δικτυακό τόπο του Συλλόγου Αλτσχάιμερ Αυστραλίας στο **www.alzheimers.org.au**